

豆腐がどろっと濃厚に!

デザート

## チョコバナナの 濃厚春巻き

| 材料 | 8人分 | 調理時間15分 |

春巻きの皮…8枚 [春巻きの水溶き小麦粉]  
バナナ…1本 小麦粉…3g 水…3g  
絹ごし豆腐…150g  
チョコレート…100g  
オリーブ油…適量

| つくり方 |

1. 絹ごし豆腐の水を切っておく。
2. ボウルにチョコレートを溶かし、だまが残らないように絹ごし豆腐を混ぜ合わせる。
3. バナナは縦に4等分し、横に2等分する。
4. 春巻きの皮に1と2を置き、包む。(焼くと膨張して生地が破けるので具は無理して入れない)
5. 4をオリーブ油で揚げ焼きにする。(弱火の方が破れにくい)

| 料理のポイント |

- 豆腐を使用することで濃厚になる。
- 揚げ焼きにするのでカロリーを抑えられる。



エネルギー 156kcal 食塩相当量 0.2g

1人分の栄養価 たんぱく質 3.0g 脂質 8.6g 炭水化物 17.3g  
食物繊維 1.3g カルシウム 46mg 鉄 0.6mg

管理栄養士のひと言

チョコレートに豆腐を混ぜることで脂肪分を減らし、コクとカルシウムをプラス